

ほけんだより 9月

令和2年9月 生駒市立壺分小学校 保健室



まだまだ暑い日が続きますが、少しずつ、朝晩の気温も下がってきたように思います。

ただ、季節の変わり目は、体調を崩しやすい時期でもあります。

今年はいつも以上に、健康管理に気を付けていると思いますが、引き続き、水分補給や手洗い、規則正しい生活を心がけて、健康に過ごしてください。

休みモードから学校モードへ 朝の習慣をシフト!



まずは朝 10 分早く
おきてみる



朝、バタバタしないよう
前の日に準備しておく



朝食後は出なくても
便座にすわってみる



睡眠時間は大事
夜は早く寝る

9がつ



【お家の方へ】

- 状況により、予定が変更になるかもしれませんので、ご了承ください。
- 治療が必要な人にも、お知らせをお渡しします。
- 提出物は、必ず忘れないように、ご注意ください。

月	火	水	木	金
1	1 聴力(3年)	2 聴力(5年)	3 聴力(2年)	4 聴力(1年①)
7 聴力(1年②)	8 検尿容器配布 (全学年)	9 検尿 (全学年)	10 内科検診 (1.2.6年)	11
14	15	16	17 検尿一次忘れ (対象者)	18
21	22	23	24	25
28	29	30 検尿二次 (対象者)	31	



- ・10月1日(木) ……歯科検診(全学年)
- ・10月7日(水) ……検尿全忘れ(対象者)
- ・10月8日(木) ……耳鼻科検診(1年生及び抽出者)
- ・10月12日(月) ……心電図検診(1年生及び対象者)
- 二測定は、10月下旬を予定しています。
- 二学期の視力検査は行いません。



感染症がきっかけで、色々なルールが増えましたね。
「マスクをしましょう」「人と人との間を空けましょう」
など、大変だなあ、しんどいな、と思うこともあるかもしれません。
では、ルールは何のためにあるのでしょうか？



もし、みんなが自分のことだけを考えて、自由に暮らしたら…色々な
トラブルが起こるかもしれません。
このようなルールは、自分はもちろん、家族や友だちなど、おたがいを
守るために必要です。

大変だな…と思うときもあるかもしれませんが、
このようなルールには、みんなが安心して安全に
過ごせるよう、工夫が詰まっているのです。



ぐっすり寝ているとき、授業中、ご飯を食べているとき、
お風呂に入っているとき…どこで何をしているときに、災害が
起こるか分かりません。予想が出来ないからこそ、ふだんからの
準備が大切になります。
必要なものの準備や、いざという時の集場所を決めるなど、
この機会にお家の人と話し合いをしましょうね。